

“Boldogan éltek, míg meg nem haltak”

**Egészség és boldogság mint kihívás a fogyasztói
társadalomban**

Prof. Dr. Pikó Bettina

**Ártó-védő társadalom konferencia/
XV. Magatartástudományi napok ,
Budapest, 2017. június 8-9.**



"ÉS BOLDOGAN ÉLTEK

Míg meg nem haltak."

Gyerekként még elhittem. Ma már tudom, ilyen is csak a mesékben van.

Fellini: 8 és 1/2



Fellini: 8 és 1/2

- Guido elmegy a bíboroshoz, és így szól:
- - „Eminenciás uram, én nem vagyok boldog”.
- Mire a bíboros a következőképpen válaszol:
- - „Miért akarsz boldog lenni, fiam? Nem ez a feladatod az életben. Egyikünk sem azért van a földön, hogy boldog legyen”.

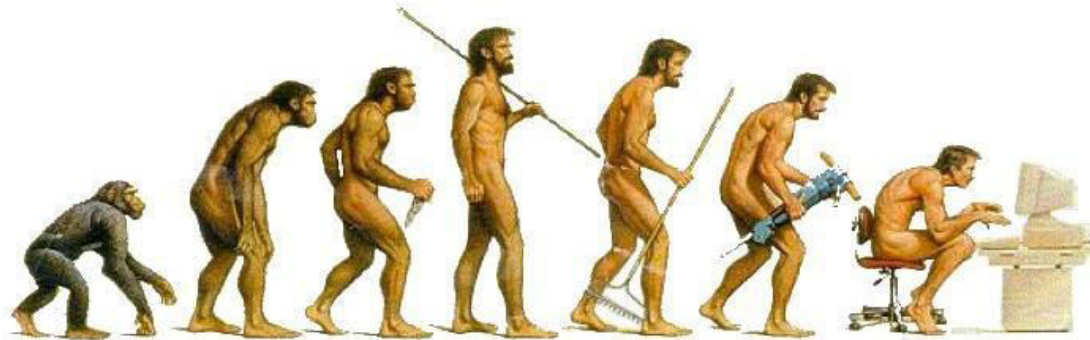
A boldogság kultúrája

- Kultúra-függő
- Csoportkultúra
- Fejlett én-tudat
- Szelf hangsúlyozása
- Individualizáció
- Individualista kultúra
- Fogyasztói társadalom
- Boldogság = norma



RIESMAN karakter-típológiája

- A civilizációs folyamat fejlődésének 3 stádiuma:
- 1) Tradicionális
- 2) Belsőleg irányított
- 3) Külsőleg irányított





Hogyan akarunk boldogok lenni?



Boldogságkonceptiók

- I. Hedónia: örömek, élvezetek
- II. Eudaimónia: az élet értelmessége
- III. Biokémiai egyensúly



Hedónia





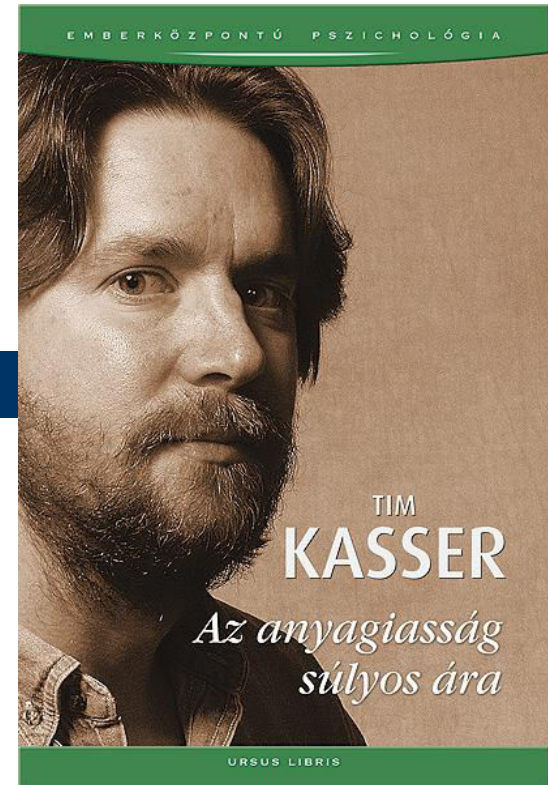
Focusing illusion

- "Despite the weak relationship between income and global life satisfaction or experienced happiness, many people are highly motivated to increase their income. In some cases, this focusing illusion may lead to a misallocation of time, energy, sacrificing time spent socializing (which are among the best moments of the day),"
- (Daniel Kahneman, 2006)



Boldogság és anyagiasság

- Az anyagias beállítódás nem jár együtt nagyobb fokú boldogsággal, sőt, éppen ellenkezőleg, hajlamosít hedonizmusra, több stresszel, gyakoribb szorongással és alacsonyabb jólléttel jár együtt (Kasser és Ahuvia (2002)).



Journal of Personality and Social Psychology
1993, Vol. 65, No. 2, 410-422

Copyright 1993 by the American Psychological Association, Inc.
0022-3514/93/\$12.00

A Dark Side of the American Dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration

Tim Kasser and Richard M. Ryan

Aspiring for financial success is an important aspect of capitalist cultures. Three studies examine the hypothesis that values and expectancies for wealth and money are negatively associated with adjustment and well-being when they are more central to an individual than other self-relevant values and expectancies. Studies 1 and 2 use 2 methods to show that the relative centrality of money-related values and expectancies is negatively related to college students' well-being and mental health. Study 3, using a heterogeneous sociocognitive sample, extends these findings by showing that a high centrality of aspirations for financial success is associated with interview ratings of lower global adjustment and social productivity and more behavioral disorders. Discussion is focused on the deleterious consequences of materialistic world views and the need to examine differential effects of content regarding goals and values.

Financial success has long been a core component of the American dream, and many of the values modeled and encouraged by modern society suggest that success and happiness depend on procuring monetary wealth (Derber, 1979). Yet folklore and table side discussion often suggest that a darker side lurks behind the American dream. Pursuing material wealth is sometimes viewed as empty or shallow and as precluding investment in one's family and friends, self-actualization, and contributions to the community.

Suspicion about the worth of material pursuits is echoed in some humanistic theories. Both Rogers (1963) and Maslow (1954), for instance, consider humans to be energized by an actualizing tendency and believe that well-being occurs to the

money may distract from actualization and be associated with greater distress.

Deci and Ryan's (1985b, 1991) self-determination theory of motivation also suggests some specific risks involved in being overly reward oriented. Deci and Ryan (1985b) argued that the pursuit of extrinsic rewards per se is neither positive nor negative; however, excessive concentration on external rewards can distract people from intrinsic endeavors and interfere with personal integration and actualization. Individuals who are especially focused on gaining external rewards or approval have been described as *control oriented*, a personality style characterized by a focus on external sources of regulation for behavior and attitude adoption (Deci & Ryan, 1985a, 1987). Higher

- Középiskolások körében az anyagiasságú fiatalok hajlamosabbak dohányozásra, alkohol- és drogfogyasztásra, mint a posztmaterialista értékeket képviselők, akik számára fontosabb a lelki béke, a család, a barátság vagy a becsületesség.

Substance Use & Misuse, 40:735-742
Copyright © 2005 Taylor & Francis Inc.
ISSN: 1082-6084 (print); 1532-2491 (online)
DOI: 10.1081/IA-200030528



Adolescents' Health-Related Behaviors in the Light of Their Value Orientations

BETTINA F. PIKO

University of Szeged, Department of Psychiatry, Division of Behavioral Sciences, Szeged, Hungary

This study examines the relationship between adolescents' health behaviors and their value orientations. Data were collected among a sample of Hungarian urban high school students (n = 602, aged 14-19; 52.8% males and 47.2% females) in 2001. Factor analysis revealed fitness-oriented, health and social value oriented, and accomplishment/career oriented value factors. Health and social values were more common among girls, while accomplishment-oriented values were more common among boys. The fitness-oriented value orientation was related to physical activity and diet control, health and social value orientation showed significant association with diet control and the lack of smoking, alcohol and drug use, accomplishment oriented values were related to higher levels of substance use.

Keywords health-related behavior; value orientation; adolescence; health-compromising behaviors; health-enhancing behaviors

- Az objektív mutatókkal összehasonlítva a szubjektív társadalmi helyzet erőteljesebben függ össze a pszichikai állapotot jellemző indikátorral. Az önmagukat közép, illetve felső-közép osztályba sorolók kevésbé szenvednek depressziótól, ugyanakkor elégedettebbek az életükkel, optimistábbak, és saját egészségüket is jobbnak értékelik, mint az alsó és alsó-közép osztályba tartozók.

GAZDAGSÁG EGYENLŐ BOLDOGSÁG? SERDÜLŐK PSZICHIKAI EGÉSZSÉGE A TÁRSADALMI EGYENLŐTLENSÉGEK TÜKRÉBEN

PIKÓ BETTINA

Szegedi Tudományegyetem
Magatartástudományi Intézet
6722 Szeged, Szentháromság u. 5.
Tel.: 62/420-530
E-mail: pikobettina@yahoo.com

A társadalmi egyenlőtlenségek testi és pszichikai egészségre gyakorolt hatását számos kutatás igazolta a modern társadalmakban. Ez a hatás azonban az életciklus folyamán nem mutatkozik egyenlő mértékben; gyermek- és felnőttkorban jelentős az összefüggés a társadalmi helyzet és az egészségi állapot között, a serdülők és idősek körében viszont kevésbé nyilvánvaló és koherens a kapcsolat. Míg serdülőkorban, ahol az egészségi állapot szintjén ritkán igazolhatók társadalmi egyenlőtlenségek, a pszichikai állapotban, akár az objektív, de főként a szubjektív társadalmi helyzet-indikátorok hatása egyértelműen kimutatható, mint például a pszichoszomatikus tünetek, az egészség önértékelése vagy a depresszió. Jelen tanulmány célja ezért a középiskolások pszichikai egészségének felmérése a szülei által meghatározott társadalmi státusz tükrében. Kérdőíves adatfelvételünkre 2008 tavaszán került sor Szegeden, középiskolás diákok körében (N=881). A társadalmi helyzetet a következő mutatókkal mértük: szülők iskolai végzettsége és alkalmazási

„A fogyasztói társadalom érték- és normarendszere a fókuszálás illúzióját idézi elő, és ez odavezet, hogy jóllétünk jelentős mértékben a társadalmi státuszunktól függ. Középiskolások körében ez a jelenség igazoltan jelen van.”

Eudaimonia



Boldogság és spiritualitás

- Egzisztenciális jóllét (élet értelmére vonatkozó spirituális mutató) erőteljesen összefügg:
 - - az élettel való elégedettséggel ($\beta = .48^{***}$),
 - - az optimizmussal ($\beta = .46^{***}$), és
 - - a depresszióval ($\beta = -.45^{***}$)

Mitől boldogok a mai fiatalok? Vallás, spiritualitás és mentális jóllét összefüggései középiskolások körében

Pixó Bettina, Kovács Eszter, Kriston Pálma

WHAT MAKES YOUTH HAPPY TODAY? RELATIONSHIPS BETWEEN RELIGION, SPIRITUALITY AND MENTAL WELL-BEING AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

BEVEZETÉS – A kutatások szerint a hagyományos vallásyakorlás egyre inkább háttérbe szorul a serdülők körében, ami azonban nem jelent vallástalanságot vagy a spiritualitás teljes hiányát. A spiritualitás/vallás ma is jelentős védőfaktor. Ezért tanulmányunk célja az volt, hogy középiskolások mintán elemezzük a spiritualitás/vallásosság változóinak tükrében a fiatalok mentális jóllét-indikátorait.

MÓDSZEREK – Kérdőíves adatfelvételünk (2010) során 656 szegedi középiskolást kérdeztünk meg (életkoruk 14-21 év, átlag = 16,5 év, szórás = 1,5 év, a minta 49,1%-a lány). Függő változóként a depressziós tünetgyűtes, az élettel való elégedettség és az optimizmus, függetlenül pedig spirituális és vallásos változók szerepeltek. A leíró statisztikán túl korreláció-elemzést és többváltozós lineáris regresszióelemzést (stepwise módszert) alkalmaztunk.

EREDMÉNYEK – Eredményeink szerint a mai fiatalok boldogsága elsősorban egzisztenciális jólétüktől függ: azok, akik látják életük értelmét, akiknek céljai vannak, és hisznek abban, hogy képesek életük es-

INTRODUCTION – Studies suggest that traditional religiosity is more and more neglected among adolescents, however, not implying to the lack of religiosity or spirituality. Religion/spirituality is still a significant protective factor. Therefore, the main goal of the present paper was to analyze indicators of mental well-being in a sample of high school students in light of religious/spiritual variables.

METHODS – The data collection of the questionnaire survey (2010) was going on among 656 high school students in Szeged (age range between 14-21 years, mean=16.5 years, S.D.=1.5 years of age, 49.1% of the sample was female). Depressive symptomatology, satisfaction with life and optimism were dependent variables and indicators of spirituality/religiosity were the independent ones. Beyond descriptive statistics, correlation and multiple regression analyses (stepwise method) were applied in the calculations.

RESULTS – Our results show that for today's youth happiness is primarily associated with their existential well-being: those who have a sense of meaning in life, who have goals

Az élet értelmének keresése

- Az élet értelmességébe vetett hit és az élet értelmének keresése a legerősebb prediktorai:
- - az egészséges étkezésnek (fiúk)
- - a fizikai aktivitásnak (lányok)
- Kontrollváltozók: egészségértékek és jóllétmutatók

Article

A reason to stay healthy: The role of meaning in life in relation to physical activity and healthy eating among adolescents

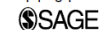
László Brassai¹, Bettina F Piko² and Michael F Steger^{3,4}

Abstract

The present longitudinal study investigated the incremental contribution of meaning in life to sustaining health-promoting behaviors, after controlling for well-being and health values among East-European adolescents ($N = 456$). Time 1 responses on presence of meaning, search for meaning, well-being, and health values were used to predict levels of healthy eating and physical activity 13 months later. All independent variables significantly predicted engagement in healthy eating and physical activity. Presence of meaning and search for meaning were the most robust predictors, and the interaction of them predicted additional



Journal of Health Psychology
2015, Vol. 20(5) 473–482
© The Author(s) 2015
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/1359105315576604
hpq.sagepub.com



- „A boldogság alapszintje olyan, mint a testsúly alapszintje”

- Sok időt szánnak a családjukra és a barátaikra; ápolják és élvezik ezeket a kapcsolatokat.
- Nem kényelmetlen nekik kifejezni a hálájukat mindazért, amijük van.
- Sokszor ők sietnek elsőként munkatársaik vagy idegenek segítségére.
- Optimistán tekintenek a jövőbe.
- Évezik az élet gyönyöreit, és igyekeznek a jelenben élni.
- Heti, sőt napi rendszerességgel végeznek testmozgást.
- Mélyen elkötelezettek életre szóló céljaik és ambícióik mellett
- Megvannak a maguk feszültségei, válságai, sőt tragédiái. Am az ő titkos fegyverük az a tartás és erő, amelynek segítségével megbirkóznak a kihívásokkal.



„Boldogságkritika”



A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness Is Not Always Good

June Gruber¹, Iris B. Mauss², and Maya Tamir^{3,4}

¹Yale University, Department of Psychology, New Haven, CT; ²Department of Psychology, University of Denver, CO; ³Department of Psychology, The Hebrew University of Jerusalem, Israel; and ⁴Department of Psychology, Boston College, MA

Abstract

Happiness is generally considered a source of good outcomes. Research has highlighted the ways in which happiness facilitates the pursuit of important goals, contributes to vital social bonds, broadens people's scope of attention, and increases well-being and psychological health. However, is happiness always a good thing? This review suggests that the pursuit and experience of happiness might sometimes lead to negative outcomes. We focus on four questions regarding this purported "dark side" of happiness. First, is there a wrong degree of happiness? Second, is there a wrong time for happiness? Third, are there wrong ways to pursue happiness? Fourth, are there wrong types of happiness? Cumulatively, these lines of research suggest that although happiness is often highly beneficial, it may not be beneficial at every level, in every context, for every reason, and in every variety.

Keywords

happiness, emotion, well-being, mania

- "Is there a wrong degree of happiness?"
- Extrém pozitív/negatív gondolati arány (>5:1) rugalmatlanabb magatartási repertoárral jár (Fredrickson & Losada, 2005).
- Negatív érzelmek (pl. félelem, szorongás) átélésére való képtelenség (Gruber, in press)
- Hypománia, narcisztikus személyiségzavar

- Információ-feldolgozás: érzelmek szerepe, figyelmi szint, kritikai szempontok, döntéshozás (Tamir & Robinson, 2007)

A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness Is Not Always Good

June Gruber¹, Iris B. Mauss², and Maya Tamir^{3,4}

¹Yale University, Department of Psychology, New Haven, CT; ²Department of Psychology, University of Denver, CO; ³Department of Psychology, The Hebrew University of Jerusalem, Israel; and ⁴Department of Psychology, Boston College, MA

Abstract

Happiness is generally considered a source of good outcomes. Research has highlighted the ways in which happiness facilitates the pursuit of important goals, contributes to vital social bonds, broadens people's scope of attention, and increases well-being and psychological health. However, is happiness always a good thing? This review suggests that the pursuit and experience of happiness might sometimes lead to negative outcomes. We focus on four questions regarding this purported "dark side" of happiness. First, is there a wrong degree of happiness? Second, is there a wrong time for happiness? Third, are there wrong ways to pursue happiness? Fourth, are there wrong types of happiness? Cumulatively, these lines of research suggest that although happiness is often highly beneficial, it may not be beneficial at every level, in every context, for every reason, and in every variety.

Keywords

happiness, emotion, well-being, mania

- „Are there wrong ways to pursue happiness?"
- Célelés és boldogság/csalódottság: szubjektív
- Folyamatos törekvés a boldogságra:
- „Boldog leszek, ha.....”
- Folyamatos boldogságra való törekvés = jóllét csökkenés, társas kapcsolatok romlása, szorongás (Mauss et al., 2011)
- Társadalmi norma?
- Nincs idő a szomorúságra?

- Hedonizmus mint boldogság: élvezetek hajszolása, evés, ivás, drogok? Addiktív viselkedési formák? Extrém sportok? (Pikó B.: *Függőségek és a mértéktelenség kultúrája. Valóság* 2017/3).

Vagy-vagy?

- A 'hedónia' és az 'eudaimónia' nem független egymástól
- A második alapelv segítheti elő, hogy az élvezeteket is a helyén tudjuk kezelni
- Öncélú hajsza helyett: az élet értelmének tükrében vagyunk képesek élvezni azokat
- (*Tomer, 2011*)

Sem-sem?

- Életesemények, amelyek nem töltenek el örömmel, sőt, jelentősen megterhelik alkalmazkodó képességünket?
- Életesemények, amikor nemigen látjuk már életünk értelmét sem?
- Lehetünk még ilyenkor is boldogok?
- *Mindfulness* mint tudati állapot
- Boldogság mint agyi biokémiai egyensúly!



- „Míg a fizika, az orvostudomány, a biológia eredményeit már sok szempontból sikerült az ember szolgálatába állítanunk, a társadalomtudományi kutatás a korábbiakban alapvetően a jelenségek leírására korlátozódik. Így alakulhatott ki, hogy az emberiség »kísérleti állattá« vált egy világméretű laboratóriumban, ahol a játékszabályokat a gazdasági, fogyasztói érdekek mozgatják, és nem az ember alapvető érdekei.” (Kopp és Martos, 2011)

Köszönöm a figyelmet!

